

8月こんだてひょう

R7. 8月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
27	水			チンジャオロース井わかめとコーンのスープゼリー	豚肉 酒 塩 こしょう 油 にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ もやし ピーマン 酒 砂糖 しょうゆ 豆板醤 オイスターソース でんぷん 乾わかめ コーン 人参 玉ねぎ かまぼこ しょうゆ 塩 こしょう かつお節 /ゼリー	芋 種実 魚 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
28	木			きゅうりの南蛮漬け肉とじゃがいもの旨煮ゆかりふりかけ	きゅうり 塩 しょうゆ ごま油 唐辛子 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリンピース しょうが 砂糖 塩 しょうゆ 酒 みりん /ゆかりふりかけ	種実 豆製品 魚 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
29	金			フルーツポンチ夏野菜のカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) カットゼリー(ぶどう・サイダー風) みかん りんごジュース 豚肉 かぼちゃ トマト 玉ねぎ 人参 さやいんげん なす にんにく しょうが ケチャップ カレールウ 油	芋 種実 豆製品 魚 小魚 卵 乳製品 海そう きのこ

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、ひじき、小魚、ごま、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

- 買い物に行く
- 食器の準備・後片付け
- 野菜を洗う・皮をむく
- ご飯を炊く
- 料理を盛り付ける